

القرحة الهضمية للمعدة والإثني عشر

تعريفها : هي عبارة عن تآكل موضعي في الغشاء المخاطي الجداري للمعدة والإثني عشر .

أسبابها : الوراثة . الإجهاد الذهني (الإضطرابات ، القلق العاطفي) ، زيادة الإفرازات المعدية (حمض الهيدروكلوريك والببسين) ، الصيام لفترات طويلة .

العوامل التي تؤدي إلى زيادة افرازات المعدة :

التوتر ، انخفاض سكر الدم أثناء الصيام ، حساء اللحوم أو خلاصتها ، التوابل ، الأطعمة الغنية بالبروتينات ، المنبهات كالشاي، القهوة ، التدخين.

الغذاء المناسب :

١. البروتين تفضل بروتينات اللبن والحليب ويخفف من اللحوم والأسماك وحساء (اللحوم ، التوابل ، الأطعمة الغنية بالبروتين) علماً بأن هذه الأطعمة (اللحم ومشتقاته ومنتجات الألبان) تزيد من إفرازات المعدة لذا فإنه ينصح بتناول قدر مناسب منها لأنها تعمل كمنظم لدرجة حموضة المعدة .
٢. الدهون مثل الزبدة وزيت الزيتون مفيدة لأنها تؤخر تفريغ محتويات المعدة كما أن نتائج هضمها في الأمعاء الدقيقة تؤدي إلى إيقاف إفراز العصارة المعدية ويتجنب الأطعمة المقلية .
٣. المواد النشوية كالأرز والمكرونة والفواكه والخضار ... تؤكل بإعتدال ولا تتناول الخضروات النيئة أو القطع الكبيرة من الفاكهة والخضار وتمضغ جيداً .

الأطعمة الممنوعة :

حساء اللحم والدجاج ، سلطة الخضروات ، الخضار غير المطهية جيداً والقطع الكبيرة ، الأطعمة المقلية والمحمرة ، الصلصات والتوابل ، المخللات ، المنبهات ، المشروبات الغازية ، عصائر الليمون والبرتقال والأناناس ، الأطعمة شديدة البرودة والسخونة .

الأطعمة المسموح بها :

الخبز التوست والأرز الأبيض المطهي ، العدس والبقول ، اللحم والسمك والدجاج والبيض ، حساء الخضروات والبطاطس ، دهن الطعام ، العسل والمربى ، الكيك والبسكويت، الكسترد والجلي والمهلبية ،الفواكه الطازجة ، الماء حسب الحاجة ، البندق والمكسرات ، الشاي الخفيف .